



INDISCHER STECKRÜBENEINTOPF

Zutaten

- 150 g Steckrübe
- 150 g Blumenkohl
- 120 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Butterschmalz
- 1 EL Olivenöl
- 0,5 TL Ingwer (gehackt)
- 1 TL Garam Masala
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Hähnchenbrustfilet waschen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin kurz scharf anbraten.

Steckrübe schälen und würfeln. Den Blumenkohl waschen und die Röschen grob hacken. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebel zusammen mit dem Ingwer andünsten. Nach 2 min Garam Masala, Steckrübenwürfel und Blumenkohl dazugeben und das Gemüse für 5 min bei mittlerer Hitze anbraten.

Mit Gemüsebrühe übergießen und zum Kochen bringen. Hähnchenstücke dazugeben und gemeinsam für 10 bis 15 min köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe nachgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezeptvariation

Anstelle der Steckrübe eignet sich auch Kürbis. Wer keine „Garam Masala“ Gewürzmischung zuhause hat, kann jeweils eine Messerspitze Kreuzkümmel, getrockneten Koriander, getrockneten Ingwer, Kardamom, Zimt und eine Prise Nelke mischen und an das Gericht geben.

gesund + aktiv informiert

Steckrüben enthalten neben Vitamin C, Beta-Karotin und B-Vitaminen auch schwefelhaltigen ätherischen Öle, die eine Wohltat für Magen und Darm sind. Nach dem Einkauf sollte man das Gemüse möglichst innerhalb der nächsten 10 Tage verzehren, damit der süße Geschmack erhalten bleibt.

